



### SERIE PARA EL NERVIOS DE LA VIDA



1.- Ponte en una postura cómoda y masajea el tendón de Aquiles con los dedos de las dos manos. Masajea desde el talón hacia arriba 10 cm. por el tendón. Los dedos de los pies automáticamente se flexionarán ligeramente. Masajea firme y rítmicamente por 2 minutos. Masajea el otro pie por 2 minutos.



2.- Postura de la Rana: Pon las puntas de los pies sobre el suelo. Las manos están entre las rodillas sobre el suelo. La espalda se mantiene recta y las rodillas se separan lo más posible. Inhala profundamente y estira las piernas, alzando la cadera y bajando la cabeza. Exhala fuertemente regresando a la postura inicial. Continúa haciendo ranas de 3 a 5 minutos.



3.- Siéntate en postura fácil. Toma cada dedo gordo del pie con las manos. Presiona la parte carnosa del dedo gordo con 5 a 7 Kg. de presión. Utiliza la punta del dedo pulgar o la coyuntura del pulgar para aplicar la presión. Conserva la presión fuerte y constante. Empieza a flexionar la espalda. Inhala, estira la columna hacia delante, exhala y dobla la columna hacia atrás. Continúa rítmicamente con respiración profunda por 3 minutos. Luego inhala, mantén brevemente y exhala. Relaja la respiración.



4.- Repite el ejercicio 2 de 3 a 5 minutos.



5.- Siéntate con las dos piernas estiradas hacia el frente. Sin doblar las piernas toma los dedos gordos de los pies con las dos manos. Tira de los dedos hacia ti por 30 segundos. Luego inhala y arquea la espalda hacia atrás, exhala y dóblate hacia delante. Repite este movimiento 26 veces con respiración profunda. Al terminar inhala y arquea la cabeza hacia atrás. Exhala y relájate.

**Comentario:**

Esta serie energiza el corazón y da energía al sistema regenerativo y al sistema sexual. Masajeando cerca de los talones rompe los depósitos de calcio que se hayan acumulado en este punto. Esto a su vez ayuda a mejorar la circulación en las piernas. Dos ciclos completos de esta serie a los tiempos máximos es una buena rutina.

**[ARRIBA - PRINCIPAL - ANTERIOR](#)**

	<p>Los contenidos en esta Web están basados en las enseñanzas de Yogui Bhajan, Maestro de Kundalini Yoga en el Planeta, al cual agradecemos infinitamente su compromiso en la difusión de esta disciplina por todo el mundo.</p>	<p>Página Diseñada por: Jaidev Singh <a href="mailto:jaidev@centrodorado.com">jaidev@centrodorado.com</a></p>
---	--	---